

ANNEX 4
EXPOSICIÓ

CULTURA I VALORS
ÈTICS 2

Professor@

Índex

ÍNDEX.....	2
PARLAR EN PÚBLIC.....	3
INTRODUCCIÓ	3
1.- DESENVOLUPAMENT DE L'EXPOSICIÓ.....	5
2.- PREPARAR LA DEFENSA INDIVIDUAL	7
3.- RECURSOS PER L'EXPOSICIÓ	9
3.1.- MITJANS DIGITALS.....	9
3.2.- LA PISSARRA.....	10
4.- COM SUPERAR ELS NERVIS.	11
4.1. - ASPECTE PERSONAL.....	11
5.- AUTOAVALUACIÓ DEL DISCURS	13
BIBLIOGRAFIA.....	15

Parlar en públic

INTRODUCCIÓ

Parlar en públic és un art i una responsabilitat, que té molta importància en tots els àmbits de la vida social i, no cal dir-ho, de l'acadèmica. No tothom, certament, pot aconseguir el carisma dels grans oradors, com Demòstenes (c. 385-322 aC)¹, però sí, l'habilitat suficient per explicar-se davant un grup de persones.

Hi ha algunes **normes generals** que s'han de tenir en compte, quan ens posem davant d'un auditori:

- Creure en allò que diem i posar-hi els cinc sentits quan ho expliquem.
- Preparar-se l'exposició amb cura. Com més sabem d'un tema més fàcilment podrem transmetre'l.
- Fixar-nos en les persones que més ens agrada d'escoltar, probablement la seva manera de fer té quelcom d'interessant i imitable.
- Aguditzar la capacitat crítica per veure quins són els nostres errors i procurar corregir-los.

A més a més, qualsevol acte comunicatiu ha de tenir:

Fil argumental

El fil argumental donarà sentit i unitat a tot el que diem. Per exemple, si fem un exposició sobre “*el tir amb arc*” podem parlar dels aspectes tècnics més importants o de la importància de la concentració o del car que resulta practicar aquest esport o sobre les avantatges que té sobre altres armes per practicar la caça o... qualsevol altra forma possible de encarar el tema. Evidentment, no serà igual el desenvolupament si partim d'un o de l'altre principi. Encara que la llista de raons, a favor o en contra del progrés científic, tingui similar extensió; l'ordre de l'exposició, el temps que es dedica als diferents arguments, etc., no pot ser mai igual des d'una perspectiva o des de l'altra.

Per tant abans d'encarar la preparació d'un discurs hem de tenir clar quin serà el punt de vista des del qual l'abordem, el nostre *fil argumental*. Un cop aquest punt neuràlgic estigui clar, anirem desenvolupant els conceptes centrals.

Intensitat narrativa

Consell:

Qualsevol acte de comunicació, com ara una exposició, pretén informar amb objectivat, per tal que els oients siguin capaços de treure les seves pròpies conclusions.

¹ Polític d'Atenes, l'orador més gran de tota l'antiguitat, era tartamut i per superar el seu defecte es posava pedretes de riu sota la llengua i parlava contra el vent.

És a dir: ha de distribuir al llarg del temps que duri l'exposició els recursos que tenim al nostre abast per millorar la comprensió del missatge i captar l'atenció del oïdors. Si intentem mantenir la intensitat alta al llarg de tota la ponència, probablement el resultat serà confús, en canvi si mantenim un ritme baix els qui ens escolten s'avorriran. L'esquema de la *figura 1* ens mostra quina es la intensitat recomanada en els diferents moments de l'exposició, segons Manuel Couto 1999, 103:

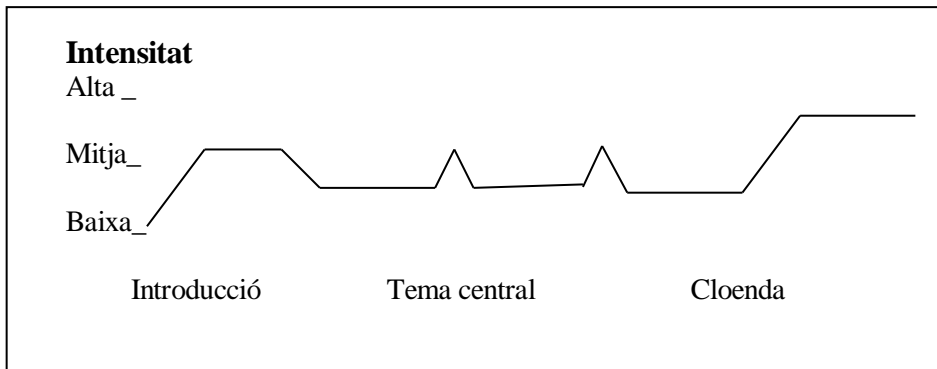


Fig. 1 Intensitat de les parts d'una conferència.

En aquest apartat trobarem tres seccions, en la primera explicarem de forma detallada les diferents parts de l'exposició, en la segona explicarem com preparar el guió o les notes i en la tercera incidirem en els recursos que podem utilitzar per fer-la més profitosa i entretinguda.

1.- DESENVOLUPAMENT DE L'EXPOSICIÓ

Seguirem ara, pas a pas, el desenvolupament de l'exposició. Recordem, però, que no hem de deixar les frases a mitges, cada paraula ha d'estar en el seu lloc, no es pot dir res a l'aventura:

Consell:

Cal conèixer, la mecànica de l'exposició.

a) Introducció

- **Salutació:** - “*Bon dia...*” aconseguir un clima de familiaritat ens tranquil·litza i ens posa a tots, en una situació òptima per treure'n el millor resultat.
- **Presentació del tema:** - “*Jo parlaré de...*”
- **Interès del tema:** - “*Crec que aquest tema pot resultar particularment interessant sobretot per...*”
- **Començant l'exposició**, un cop fets els preliminars entrem ja en el tema.
 - Podem ficar en una diapositiva l'esquema de l'exposició.

b) Tema central

- **Narració.** Claredat summa en la descripció o enunciació dels fets o materials, és el que s'espera de nosaltres.
- **Confirmació.** Es desenvoluparan els punts clau del tema de forma que quedi clara la seva relació:
 - Els apartats han de ser clars i ordenats. Començant pels més senzills, els més antics, els que estan relacionats, etc
 - Definir els conceptes importants o de difícil comprensió,
 - Procurarem donar un exemple per cada apartat.

c) Cloenda

- **Utilitzar expressions de comiat:** - “*Amb això acabo...*”. - “*Per acabar...*”. - “*Només voldria afegir...*”. - “*Gràcies per la vostra atenció, espero que aquest tema us hagi resultat tant interessant com a mi...*”. Etc.
- **Resumir els punts centrals.**
- **Demanar si hi ha dubtes o preguntes que ens vulguin formular.** Tenim sempre a punt paper i llapis per anotar les preguntes, si no les anotem acabarem contestant allò que no ens han demanat. Qui les formula, en notar que estem escrivint, parlarà més poc a poc i es sentirà valorat.

Procurarem ser breus en les respostes, però sense donar la impressió de què estem defugint la resposta.

- ***Dir alguna frase per arrodonir.*** S'ha de procurar que la frase no quedi molt forçada o fora de context. Per exemple, si hi ha moltes preguntes, probablement no es podrà dir.

Com és lògic aquesta exposició la prepararem i l'assajarem amb molta cura. Apliquem-nos, sense benevolència, el qüestionari d'autoavaluació. Intentem que algun escolti l'exposició i ens digui els punts que hem de millorar.

2.- PREPARAR LA DEFENSA INDIVIDUAL

Per aconseguir una exposició reeixida, tal com hem explicat en l'apartat anterior, haurem d'utilitzar els mitjans que normalment fan servir les persones que es dediquen a parlar en públic, com passa amb els professors. Aquests medis són les notes o guió de l'exposició i els recursos per la mateixa, amb dos els explicarem seguidament amb més detall.

a) Les notes per la defensa

Les notes que s'usaran s'han de prendre en *fitxes de cartolina*, el paper normal és enutjós: es doblega, transparenta, passar les fulles, si no és té un lloc per recolzar-se, és força difícil, etc. La mida de les fitxes pot ser de mig DIN-A4 o més petita.

- *Emprarem només una cara* de la fitxa i la numerarem de manera molt clara, amb els nervis acostumen a traspaperar-se i res no fa més lleig que allò de: -“perdó m’he saltat un tros” o “m’he descuidat de dir...”
- *Escriurem a cada fitxa una part completa del que volem dir*, una idea, un apartat, etc., així si falta temps ens saltarem una fitxa sencera.
- *Lletra gran i clara*. Davant del tribunal no és el millor moment per desxifrar jeroglífics.
- *Ressaltarem, subratllarem o escriurem amb colors diferents*: allò que vulguem posar a la pissarra o el que es veurà a les transparències o el lloc on s'han de posar les diapositives, etc.

b) El contingut de les notes

Naturalment cadascú té el seu estil i sí un acostuma a parlar en públic, ja haurà triat una forma de fer determinada.

Com hem comentat no s'ha de portar tot escrit, llegir és suspendre! Però tampoc, el guió ha de ser tant escaït que no ens permeti d'afrontar l'exposició amb confiança. *Se suposa que dominem el tema i que a les fitxes només hi portem el recordatori d'allò que hem de dir*.

A la primera fitxa escriurem *l'esquema general de la xerrada* (Veure la figura 2), que deixarem sempre a la vista, per tal de no perdre el fil del que anem dient.

A cadascuna de les altres hi posarem un apartat amb les subdivisions pertinents (Veure la figura 3), i, si de cas, alguna petita explicació; per exemple la definició d'alguna paraula. Sempre amb la menció d'*algun exemple* adient.

En general les fitxes haurien de tenir un aspecte similar a aquesta:

Consell:

Redactarem primer un esborrany del guió, després el discurs tot sencer, intentant memoritzar el més important, i finalment preparem les fitxes per l'exposició.

Consell:

Les cites textuales es poden llegir, així doncs, cal portar-les escrites.

1
ELS ANIMALS DE COMPANYIA AL LLARG DE LA HISTORIA
Interès del tema: Vivim envoltats de mascotes, els gossos de París mengen més peix que els habitants de Gana i Somàlia plegats
Introducció: l'home i l'animal una relació complicada: →l'animal necessita l'home i l'home necessita l'animal
De la prehistòria fins als nostres dies: →El procés de domesticació →La sedentarització i l'adaptació de l'home i l'animal als nous temps. →La presència dels animals de companyia a les grans revolucions modernes.

Consell:
Les divisions en tres parts són més clares i més fàcils de recordar.

Fig. 2 Exemple de fitxa per l'exposició 1.

3
Introducció: l'home i l'animal una relació complicada:
→ Situació dels animals en l'actualitat <ul style="list-style-type: none"> • Dificultats per reintegrar-se al seu medi natural, ex.² Degeneració de les espècies per fer-les més "humanes". • El negoci al voltant dels animals de companyia. Ex. Perruqueries, cementiris, menjars, etc. • Despeses que ocasionen als Ajuntaments, ex. llocs especials per fer les necessitats dels gossos, repartiment de bosses, etc.
→L'home necessita dels animals: <ul style="list-style-type: none"> • Col·laboren en la superació de minusvàlues, ex. Cecs, recuperació d'autismes, etc. • Faciliten la socialització de nens amb carències, ex. Tenir un gos ajuda a agafar hàbits de responsabilitat.

Consell:
Portem escrita una frase maca de comiat.

Fig. 3 Exemple de fitxa per l'exposició 2.

² Els exemples són importats perquè demostren que sabem aplicar el que hem investigat i/o descobert. No és necessari, però, que escrivim tot l'exemple, en posar-hi una nota que ens el faci venir a la memòria és suficient.

3.- RECURSOS PER L'EXPOSICIÓ

Prenent com a punt de partida l'esquema bàsic del discurs: introducció, tema central i cloenda. Es poden fer totes les modificacions convenients per aconseguir l'objectiu principal de qualsevol exposició: informar objectivament l'oient del tema. Previ a l'altre objectiu, complementari del primer: despertar l'interès de l'auditori. Per això, farem ara un cop d'ull a alguns elements, la utilització dels quals està al nostre abast, per ajudar la paraula. I donarem pistes sobre com usar-los de forma profitosa.

3.1.- MITJANS DIGITALS

Tots els medis audiovisuals que hem mencionat i alguns més, com la música, les animacions, etc. els podem utilitzar plegats gràcies als mitjans que ens ofereix la tecnologia informàtica, per exemple el PowerPoint i d'altres programes més complexos. Com que la seva versatilitat es presta a múltiples combinacions sempre podrem trobar la manera de què la seva utilització sigui escaient al nostre tema esquemes, fotos, dibuixos i animacions poden aparèixer a la pantalla mentre fem les explicacions.

És millor avançar les pantalles de forma manual, ja que si els hi donem un temps predeterminat podem fer curt o deixar massa espais morts, produint tot plegat l'efecte d'una gran descoordinació i de manca de treball preparatori.

Aquest suport ha de ser complementari de l'exposició oral, encara que el seu atractiu ens pot portar a considerar-lo com l'element clau de l'exposició. És a dir, no podem llegir el que està escrit a la pantalla i es convenient no ficar textos llargs. Normalment, fiquem tres conceptes màxim en cada diapositiva i després els expliquem, complementant-los amb imatges.

Aquí podeu trobar un tutorial extens i complet, però n'hi ha de més resumits que també estan be.

https://www.youtube.com/watch?v=CbkYvZ_GxxA

Consell:

Els canvis d'aparat són el millor moment per substituir les diapositives..

3.2.- LA PISSARRA

La pissarra és un element molt important per l'aprenentatge, a més a més, acostuma a estar al nostre abast. És l'escola necessària de qualsevol que vulgui aprendre a parlar en públic

Entre els molts avantatges que aporta la pissarra estan:

- *Alentir l'explicació*, la veu sempre és més ràpida que la mà, més encara si un està nerviós, per això els oients sospiren alleugerits quan un "expositor" s'atansa a la pissarra i agafa el guix.
- *Facilitar la claredat*. Si allò més important de l'explicació està escrit, resultarà més fàcil mantenir l'ordre i evitar els errors.
- *Millora la retenció d'allò que s'explica*. S'aprèn millor el que entra per dos sentits que no pas el que entra per un.
- *Control absolut de l'auditori*: els oïdors estan pendents de que vas escrivint, així captes fàcilment la seva atenció.

Per fer-la servir correctament caldrà practicar abans de la data, si és possible amb públic. Hem de tenir clar què s'ha d'escriure a la pissarra i què no.

No podem utilitzar la pissarra:

- Per escriure tot el nostre discurs, ni una part sencera del mateix.
- Per fer un llistat enorme de persones, situacions o el que sigui.

Hem de utilitzar la pissarra per a:

- Escriure esquemes: és convenient que aquests siguin clars.
- Fer dibuixos esquemàtics d'allò que estem explicant.
- Escriure noms, principalment si són difícils.
- Escriure dates, és l'única manera de salvar-ne la precisió.

No hem de començar l'explicació dedicant cinc minuts a omplir la pissarra, és millor escriure l'esquema de l'exposició abans que els oients estiguin al seu lloc. El més normal, però, és que comencem parlant i anem escrivint a mida que apareixen els conceptes. Si redactem sobre la marxa, mirarem de no amuntegar els conceptes. És millor escriure una part i després l'altra.

Consell:

No superposem mai informació a la pissarra. Esborrem-la cada cop que canviem d'apartat.

4.- COM SUPERAR ELS NERVIS.

La presentació en públic de qualsevol gema és un dels moments de més tensió en la vida d'un estudiant. Aquest "trac", com se'l coneix tècnicament, és positiu; sempre que no ens deixi bloquejats.

Sis consells:

- El costum, d'exposar treballs o simplement de parlar en públic, facilita molt la feina. És convenient fer pràctiques d'oratoría.
- Els exercicis de relaxació, unes inspiracions fortes i obrir i tacar fort les mans, abans de començar, ens ajudaran a tranquil·litzar-nos
- Els suports audiovisuals donen confiança en les pròpies possibilitats i milloren moltíssim una exposició
- És millor no beure llet. La llet acostuma a lligar malament amb els nervis, un iogurt és millor, o bé quelcom salat o una poma. Si és per la tarda, no fem un dinar massa copiós.
- Procurarem no beure massa líquid i anar al servei abans de l'exposició.
- Evitarem els companys que preguntin massa sobre el que farem o que cantin les excel·lències del bé que ho han fet. Augmenten molt el nerviosisme. Així, també procurarem no fer-nos els pesats amb els qui encara no han exposat. Parlem del temps, de les vacances, etc.

4.1. - ASPECTE PERSONAL

Quan hom fa una conferència o qualsevol intervenció en públic, està donant una imatge d'ell mateix, per això ha de tenir clara quina aparença vol tenir. Els elements personals que acompanyen al missatge oral no han de distreure l'atenció, sinó centrar-la en el contingut principal.

a) Recomanacions generals

- Procurarem no fer un canvi massa brusc respecte a l'aparença habitual, no "donem la nota" posant-nos americana i aquestes coses.
- Cal preparar la roba la nit abans.
- S'ha d'intentar dormir bé, passar-se la nit preparant l'exposició, ens pot jugar males passades al dia següent, per exemple, una afonia transitòria o una turbulència mental important.

Consell:

Intentarem no centrar la mirada en una persona, sinó que l'anirem passant d'uns als altres.

b) Recomanacions pel moment de l'exposició

- La millor posició és al costat de la taula del professor, on tenim l'ordinador, drets.
- No ens podem repenjar a la paret.
- Podem fer un glop d'aigua abans de començar o beure al llarg de la exposició; parem per beure podem repassar mentalment i centrar-nos.
- La mirada és molt important, ja que, reafirma les nostres paraules, per això s'ha de procurar no clavar-la a terra o a la pissarra, sinó mirar als de la classe alternativament.
- També les mans tenen el seu paper en l'exposició, hem d'intentar, no posar-les a les butxaques, i bellugar-les amb moderació.
- Procurarem tenir una actitud normal, de vegades els nervis ens fan agafar posats prepotents o de "passotisme" que enfonsaran la millor exposició.
- Tampoc farem una representació teatral.
- És millor no memoritzar el que anem a dir. Fàcilment podem oblidar-ho.

Valen aquí també les recomanacions general que es donaven al començament d'aquest capítol, sobretot s'ha de "*creure que el que estem explicant és importat*". Pensem que, el tema ens interessa i hem preparat la nostra exposició, tenim tants coneixements o més que la majoria de la classe.

És possible que de tant insistir amb la preparació de l'exposició, tinguem una sensació típica de cansament, treiem-nos-la de sobre, pensem que les persones que ens escolten tenen ganes de sentir el que els hi direm.

Per acabar, dos reflexions:

Els qui ens escolten, són companys que ens coneixen i no volen pas fer-nos la traveta.

Els nervis inicials són positius i normals, només ens indiquen que allò que estem fent té un valor per nosaltres.

5.- AUTOAVALUACIÓ DEL DISCURS

Si tenim alguna persona que ens estigui escoltant li demanarem que puntuï de l'1 al 10 cadascun dels següents ítems. Sinó, ho farem nosaltres. A més a més de millorar molt l'exposició, ens donarà molta confiança i ens ajudarà a descobrir què podem millorar.

Introducció

- Hem fet una bona introducció: indicant l'interès del tema, les parts de l'exposició i donant pistes sobre el nucli de la mateixa?

Contingut

- Se sap en cada moment de l'exposició, on ens trobem?
- Fem servir els conceptes adequadament, tenim els conceptes clars?
- Expliquem amb més detenció els conceptes claus?
- Distingim clarament les idees principals de les secundàries?
- Argumentem i justifiquem les idees?
- Usem exemples adients per cada concepte o apartat?
- Hem desenvolupat clarament tot el tema que preteníem tractar?
- Hem parlat de tot el més rellevant?
- Hem estat fidels al guió que ens havíem proposat?

Desenvolupament

- Hem seguit un fil conductor, l'exposició ha tingut coherència?
- Els apartats han estat equilibrats, més o menys de la mateixa extensió?
- Hem introduït amb claredat cada canvi d'apartat?
- La durada ha estat adequada?

Final

- Tothom se n'ha adonat de què havíem acabat?
- Hem fet una bona síntesi de l'exposició?
- Hem trobat una frase maca per arrodonir?

Dicció

- Ens hem expressat amb un llenguatge adequat?

Consell:

Per saber si una exposició és encertada preguntem-nos: s'assembla a la classe d'un bon professor?

- Ens hem expressat amb fluïdesa i naturalitat?
- Tenim una bona entonació, marquem bé les pauses, les frases interrogatives, els punts, etc.?
- Hem llegit? (Llegir equival a 0, no llegir equival a 10).

Presència

- Tenim un posat adequat: sense repenjar-nos, ni posar-nos les mans a les butxaques, ni mastegar xiclet, ni tocar-nos el cap, etc.?
- Gesticulem de forma adequada?

To

- Resulta convincent?
- Tenim un bon ritme? Lliguem continguts i exemples de forma adequada?

Reacció del auditori

- Han entès el tema?
- Han estat atents?

Quina ha estat la sensació predominant que he tingut mentre estava explicant

Suports

- El número de diapositives ha estat adequat al tema
- Els elements de la presentació utilitzats, han ajudat a entendre el contingut o han distret la atenció de la classe
- La presentació tenia continuïtat en els títols, el fons, etc.
- Les imatges i les lletres han estat prou nítides per veure's i llegir-se amb claredat
- El contingut de les diapositives ha estat prou breu (tres conceptes en cada una)
- S'ha pogut seguir el tema amb fluïdesa
- He explicat el contingut sense llegir de les diapositives
- Es sabia en cada moment en quin apartat estava
- La presentació ha estat creativa

BIBLIOGRAFIA

COUTO, M.: **Como hablar bien en público**

EDICIONES GESTION 2000,

1999(2ª ED.) (EN

PAPEL)

ISBN 9788480883

344

VALLDEPÉREZ, J.M.: **Auxili, he de fer un treball de recerca!**

<http://agora.xtec.cat/ies-domenech-i-montaner-reus/moodle/>

Entreu com a convidat en filosofia i allí el trobareu per capítols.